

LBRIS

We know
books

ECATERINA BURMISTROVA este unul dintre psihologii de renume ai Federației Ruse. A absolvit Facultatea de psihologie a Universității de Stat din Moscova. Lucrarea de diplomă, intitulată *Dezvoltarea creativității în copilăria timpurie*, constituie un program de lucru cu copiii cu vârsta cuprinsă între un an și jumătate și trei ani, care a fost elaborat timp de un deceniu. De-a lungul activității sale practice a creat 15 programe de psihologie a familiei. Autor al cărților *Sarcina, nașterea, maternitatea* și *Time-managementul familial*. Este mamă a zece copii.

ECATERINA BURMISTROVA

ENERVAREA

ediția a doua

Traducere din limba rusă:
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

Cuprins

<i>În loc de prefață</i>	5
Cauzele manifestării mâniei părintești și formele pe care le îmbracă aceasta	15
„Scara agresivității”	20
„Semaforul” emoțiilor	28
Nemulțumirea noastră și cultura exprimării ei	43
Viața într-un oraș mare	57
Agresivitatea exterioară și mânia în relațiile de familie	66
Relațiile cu propriii părinți și cu părinții soțului/soției	77
Lipsa dorinței de maturizare	90
Frații și surorile	111
„Contaminarea emoțională” și „reeducarea emoțională”	124
Specificul enervării la copii	128
Tertipurile mâniei și metoda învingerii ei	133

ei (cineva din familie era înclinat să se enerveze tocmai în astfel de situații: ați ținut minte respectivele crize de mânie și acum le repetați cu sârguință), ori sunteți într-o stare de suprasolicitare nervoasă cronică.

Copilăria noastră s-a scurs în creșe și grădinițe – așadar, cea mai mare parte a timpului am petrecut-o în societatea unor femei care adesea erau singure și, în consecință, lipsite de autocontrol emoțional. În școli și în grădinițe erau și sunt folosite, în mod tradițional, metode dure de dirijare a colectivului: în familie nu trebuie urmat acest exemplu. Uitați-vă încă o dată la fotografiile voastre vechi, aduceți-vă aminte discuțiile cu familia. Pentru a vă face controlabile reacțiile, vă sfătuiesc să vă „activați” amintirile din copilărie și să le retrăiți.

Cauzele manifestării mâniei părintești și formele pe care le îmbracă aceasta

Unii oameni sunt înclinați să se enerveze în situații legate de anumite stări fizice. De pildă, pentru mulți dintre noi un factor cauzator foarte puternic este constituit de deficitul cronic de somn. Și situația instabilă, tensionată, plină de nervozitate și ostilitate, de la locul de muncă sau nemulțumirea de starea relațiilor conjugale pot deveni, cu siguranță, cauze ale unei iritabilități crescute. Trebuie să depuneți toate eforturile pentru a nu „prăvăli” asupra copiilor povara unor probleme care nu au nici cea mai mică legătură cu ei. În asemenea cazuri, cel mai bine este să vă spuneți pur și simplu: „Astăzi iar nu mi-am făcut somnul, și parcă sunt o

mașină care iese de sub control pe șoseaua alunecoasă: așadar, trebuie să mă concentrez și să am mai multă grijă când iau curbele!”

Adolescenților puteți încerca să le explicați: „Astăzi sunt acaparată total de muncă, sunt foarte obosită, și probabil că tocmai de aceea mă supăr pe voi mai mult ca de obicei. Oricum, starea mea nu arată în nici un caz că nu vă mai iubesc. Credeți-mă, ea nici nu are vreo legătură cu voi!”

Stați de vorbă mai des cu copilul, aveți mai multă încredere în el! Țineți minte că enervarea provoacă sentimentul vinovăției nu numai la părinți, ci și la cei asupra cărora este îndreptată, după principiul: „Dacă mama se supără pe mine, înseamnă că sunt rău, că nu merit să fiu iubit!” În continuare, toate acestea pot să ducă la scăderea nejustificată a prețuirii de sine la copil. În plus, părinții încep să explice numeroase probleme ale copiilor și adolescenților prin faptul că au țipat cândva la ei, că le-au „dat la fund” pe nedrept, că au fost nejustificat de duri cu ei și, în consecință, i-au timorat.

Nu se poate spune că toate manifestările irascibilității noastre sunt absolut lipsite de pericol, dar sentimentul de vinovăție pe care îl provoacă izbucnirile emoționale ne împiedică să vedem adevăratele cauze pentru care copilul crește superior, dezechilibrat sau excesiv de timid. Senti-

mentul vinovăției ne deformează conștientizarea legăturilor cauzale.

În general, copiii sunt ființe foarte rezistente la stres. Izbucnirile izolate de enervare părintească nu vor provoca, probabil, mari daune psihicului lor, însă manifestările sistematice de nemulțumire aproape sigur vor atrage după sine consecințe negative de lungă durată.

Dacă vi se întâmplă des să vă enervați, încercați să schimbați ceva în voi înșivă, dar fără a aștepta rezultate imediate: procesul poate ține luni îndelungi, ba chiar și ani. Dacă ați reușit să faceți măcar un pas mic în direcția corectă, de vreme ce ați fost în stare să determinați natura iritabilității voastre și v-ați deprins s-o controlați măcar cât de cât, înseamnă că ați pus început bun. Totuși, până când nu va fi înlăturată total posibilitatea acestor crize emoționale, trebuie să-i repetați cât mai des copilului: „Mama te iubește întotdeauna, te iubește chiar când se supără, chiar când țipă! Ea ridică vocea pur și simplu fiindcă așa e firea ei, nu fiindcă nu-ți vrea binele!”

Micuțul nu-i în stare să priceapă singur aceste adevăruri simple – doar și noi am ajuns să le conștientizăm abia când ne-am făcut mari... Nu trebuie să așteptați atâta timp! Trebuie să-i explicați copilului totul într-o atmosferă de calm. Atunci când cuvintele potrivite au fost găsite și

rostite la timp, emoțiile negative ale mamei sau tatălui nu le vor mai otrăvi și distruge, ca înaintea, relațiile cu copiii.

Într-o anumită măsură, izbucnirea enervării părintești poate fi comparată cu funcția preventivă a ventilului de la oala sub presiune, care, în mod cert, este una indispensabilă – însă e important să facem în așa fel încât răbufnirile emoționale să nu mutilizeze psihicul copilului, să nu-i distrugă relațiile cu voi, să nu submineze liniștea și să nu otrăvească atmosfera binevoitoare din familie.

Dacă enervarea voastră a fost deplasată și pur și simplu ați vrut să vă „vărsați nervii”, iar copilul s-a întâmpnat să fie în apropiere, nu e greșit să vă cereți iertare de la el. Sigur, frecvența cu care sunteți nevoiți să vă scuzați pentru ieșirile nemotivate e un moment aparte: dacă aceste ieșiri au loc de câteva ori pe zi, scuzele vor da mărturie doar despre lipsa de consecvență a poziției voastre pedagogice.

Dacă veți împărtăși soțului/soției – poate și altcuiva – gândurile voastre cu privire la faptul că sunteți excesiv de iritabil(ă), va fi mai ușor pentru toată lumea. În această situație, principala este să nu te încovoiezi sub povara permanentei vinovății, să nu ascultați de autosugestia: „Ne enervăm mereu: prin urmare, suntem niște

părinți de doi bani, și în privința asta nu mai e nimic de făcut!” În nici un caz să nu vă lăsați pradă disperării sterile și să nu vă încrucișați, neajutorați, mâinile! Țineți minte că în viața de familie nu ai cum să nu faci greșeli, dar este important de urmărit dinamica relațiilor. Faptul conștientizării propriilor neajunsuri și hotărârea fermă de a vă lupta cu ele atestă, în sine, că ați luat-o pe calea dreaptă și că mai devreme sau mai târziu veți ajunge, negreșit, stăpâni pe situație.

„Scara agresivității”

Enervarea poate fi refulată profund în interior dacă o reorientăm în mod sistematic, străduindu-ne să ocolim „colțurile ascuțite” și să evităm rezolvarea situațiilor riscante. Totuși, în acest caz sunt rupte doar „tulpinile”, pe când „rădăcinile” rămân neatinse. Așteptându-și vremea în „pământul” roditor, acestea vor da naștere unor „mlădițe” noi, și mai puternice, și mai otrăvite.

Câteodată, după ce primim o informație utilă, are loc o îmbunătățire vizibilă în relațiile familiale, după care urmează o înrăutățire la fel de dramatică. Nădejtile sunt înlocuite de o amară dezamăgire: schema care înainte părea ideală și universală refuză brusc să funcționeze în cazul vostru. Țin să vă previn: aici vă loviți de un fenomen foarte răspândit. Să nu con-

tați pe un progres zilnic și invariabil! Procesul armonizării stării lăuntrice poate fi caracterizat prin cunoscuta formulă: „Un pas înainte, doi pași înapoi.” Numai progresele mărunte și treptate pot, în timp, să schimbe cu adevărat în bine situația.

Aduceți-vă aminte de una dintre situațiile care părea că trebuie, în mod inevitabil, să vă dezchilibreze, și totuși asta nu s-a întâmplat, ci ați reușit să vă țineți „la marginea prăpastiei” fără a vă „poticni”. Irascibili, cum sunteți de obicei, ar fi trebuit să țipați la cineva, dar ați strâns din dinți, și atât; „se cuvenea” să spargeți farfuriile de podea, dar ați făcut ce ați făcut și v-ați descurcat fără excese... Cele întâmplate sunt rezultatul eforturilor voastre, de care trebuie să vă bucurați în mod sincer.

Ce să-i faci, viața ne învață să observăm doar micile noastre greșeli și nereușite, fără să băgăm de seamă victoriile mici, și totuși substanțiale! Din păcate, nici pe de parte n-au toți capacitatea să se bucure cu recunoștință de ceea ce este bun în viața lor. Starea aceasta necesită o anumită cultură emoțională, de care suntem lipsiți.

Apropo, în această privință adulții și copiii seamănă între ei – iar lauda e o metodă mult mai eficace decât pedeapsa, și încurajarea dă rezultate mult mai bune decât cearta.

Ne este greu să laudăm pe cineva – inclusiv pe noi înșine. Cu chiu, cu vai, pe copiii mai reușim să-i încurajăm, dar și asta ne vine greu atât timp cât nu ne-am deprins să dăm ceea ce se cuvine soțului/soției și nouă înșine. Trebuie să alegem cu hotărâre, stabilind o dată pentru totdeauna în ce ne privește: ne vom fixa atenția asupra reușitelor noastre sau ne vom concentra numai asupra eșecurilor și greșelilor; vom prefera să ne cicălim reciproc ori ne vom strădui să ne sprijinim și să ne inspirăm unul pe altul?

Fixarea asupra neajunsurilor, însoțită de interminabile reproșuri, este un câmp nemărginit pentru cultivarea irascibilității. Emoțiile negative, acumulate în urma fricțiunilor intrafamiliale zilnice, se revarsă în exterior fără vreun motiv aparent. În astfel de momente, chiar și o frază banală, dar imprudent-artașoasă, poate deveni „picătura care umple paharul”.

Între psihologi este răspândit termenul: „consolidare negativă”. Voi explica esența lui folosindu-mă de un exemplu simplu din viață. Să zicem că v-ați întors de la muncă, ați intrat la bucătărie și ați văzut că soțul a încercat să vă pregătească cina – la care faceți, cu iritare, observația: „Legumele pentru salată sunt tăiate prea mărunț (sau, dimpotrivă, bucățile sunt prea mari), iar ceaiul, drăguțule, nu e acela care-mi place mie! Chiar

ți-e atât de greu să ții și tu minte că seara beau ceai verde și nu prea tare?”

V-ați fixat atenția asupra neajunsurilor. Tocmai aceasta este consolidarea negativă, care duce inevitabil la accese de mânie și la înstrăinarea reciprocă ce urmează. Din păcate, în comportamentul nostru de zi cu zi observațiile, țiptatul, sarcasmul și cicăleala sunt tocmai instrumentele cu care – nu se știe de ce – preferăm să lucrăm.

De obicei, prin consolidările emoționale negative se exprimă toată nemulțumirea acumulată de-a lungul anilor din tot felul de cauze. Totodată, frazele pe care le aruncăm în treacăt au, deseori, mult mai multă însemnătate decât lucrurile care ne-au dat prilej să facem asta. În cele din urmă, relațiile familiale ating acel „punct al ireversibilității” când încetează să-i satisfacă pe ambii soți.

Să reflectăm la dorința noastră de a nu mulțumi și a nu lauda, ci a ne ironiza reciproc. Să ne gândim: oare nu se întâmpla ceva asemănător în familiile unde am crescut? „Eu o copiezi pe mama, deși n-aș fi crezut niciodată c-o să fac asta!” – la astfel de concluzii triste ajungem, de obicei, mai devreme sau mai târziu. Între al doilea și al zecelea an de existență a familiei, aproape orice pereche trece printr-o perioadă de „reîncarna-

re” a scenariului relațiilor dintre părinți, și este practic imposibil ca lucrul acesta să fie evitat total.

Atâta timp cât erau copii în casă, enervarea era absorbită ca apa de nisip, deoarece copiii, deși sunt gălăgioși, nu prea pot să întoarcă vorba; însă atunci când ei își întemeiază familii proprii și pleacă din căminul părintesc, conflictele dintre soți se acutizează. Pe deasupra, iritabilitatea crescută este adeseori direct legată de specificul sistemului hormonal feminin. Nu este un secret că în familie principalii „exprimatori de nemulțumire” sunt, de obicei, tocmai femeile.

Trebuie să știți care sunt frazele cu încărcătură emoțională care vă scapă din gură chiar în momentul când ați vrea cel mai puțin să se întâmple asta. De obicei, ele sunt două-trei, nu mai multe. Neapărat să le însemnați în scris și să le țineți minte. Trebuie să folosiți cât mai mult acești „markeri” psihologici: atunci când îi observați, opriți-vă la timp, încetând pentru o vreme contactul cu oponentul.

Este util să stabiliți dinainte anumite lucruri cu soțul/soția, cum ar fi: „Când încep să mă înfuri, să știi că ies din cameră.” Nu ar fi rău să „marcați” în acest fel și comportamentul celuilalt.

Exprimarea verbală a nemulțumirii e mai frecventă la femei, pe când la bărbați nemulțu-

mirea se poate transforma într-o încrâncenare prost controlată. De regulă, pentru ei sunt mult mai caracteristice acțiunile decât vorbele.

În psihologie există conceptul așa-numitei „scări a mâniei” sau „scări a agresivității”. În vârful acesteia se află acțiunile fizice, violența fizică. Urmează, cu o treaptă mai jos, țipetele grosolane, jignitoare, iar sub acestea se află enervarea, nemulțumirea. Aflându-ne pe treapta cea mai de jos, începem să avem față de omul apropiat o atitudine potrivită față de cineva străin sau, și mai rău, față de un dușman de moarte. Dacă nu dăm enervării noastre atenția cuvenită, agresivitatea noastră va sui, în mod inevitabil, această scară vicioasă. Mai devreme sau mai târziu, locul enervării va fi luat de mânie, iar locul mâniei va fi luat, în cele din urmă, de violența fizică.

Ca să nu se întâmple așa ceva este nevoie de eforturile solidare ale ambilor soți. Dacă nu faci curățenie în apartament, îl va acoperi, în timp, un strat gros de praf. Dacă nu ținem sub observație coloratura emoțională a relațiilor conjugale, nemulțumirea reciprocă va tot crește, iar conflictele se vor înmulți pe zi ce trece. Nimeni dintre cei care locuiesc în aceeași casă, pe același teritoriu, nu se poate privi pe sine însuși făcând abstracție de cei din jur.

Trebuie să țineți minte că dacă pentru o familie dată sunt caracteristice manifestările de mânie, înclinarea spre mânie va pătrunde inevitabil în toate subsistemele ei. De obicei pot fi distinși unul sau mai mulți „soliști”, cei mai excitabili, care sunt supuși mai frecvent decât ceilalți crizele de mânie. Aceștia pot fi tata, care e hărțuit la serviciu, sau mama, care-i epuizată de alăptatul nocturn, poate chiar bunica, ce-și apără cu disperare „teritoriul”. De regulă, „soliști” există și în sistemul adulților, și în sistemul copiilor. Scara agresivității este un lanț format din verigi legate între ele: unul le afectează și le trage după sine, în mod inevitabil, și pe celelalte.

Creșterea gradului de agresivitate este un semnal de alarmă! Dacă înainte vă mulțumeați cu cu bombănitul posomorât, iar acum, în aceleași situații, începeți să țipați cu ușurință, înseamnă că trebuie să depuneți mari eforturi pentru a readuce agresivitatea la nivelul anterior – altfel, ea va tinde curând tot „pe scară în sus”. O astfel de agravare nu trebuie să devină însă un nou prilej de descurajare, ci un factor mobilizator serios.

Adeseori primiți „încărcătura” de mânie în afara familiei, după care o vărsați în mod necontrolat asupra copiilor și a soțului/soției. Factor provocator poate fi orice: ambuteiajele de pe

străzi, situația incertă de la locul de muncă sau de la facultate, mârlnăia întâlnită la magazin, la policlinică, în transportul în comun, frica de vecinii de jos pe care i-ați inundat, creditul neplătit la timp sau ipoteca ce vă apasă, oboseala cronică, problemele cu propriii părinți sau cu părinții soțului, timpul petrecut de soț în afara familiei și multe, multe altele. Toți aceștia sunt factori de stres care se „prăvălesc” asupra noastră din afară și asupra cărora n-avem nici o putere. Putem doar încerca să învățăm să controlăm propria reacție la ei – și asta nu imediat, ci făcând eforturi neobosite de a ne schimba.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi aduc acasă emoții negative ca pe niște sacoșe cu alimente de la supermarket; totuși, există oameni capabili să-și înconjoare familia cu o barieră duhovnicească nevăzută. Dacă nu aveți încă o asemenea deprindere, trebuie să purcedeți la formarea ei fără amânare.